

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al pomodoro	
	Fettine di pollo/tacchino panate al forno	
	Finocchi e olive denocciolate	
	Frutta di stagione	
	Pane	
MARTEDÌ	Vellutata di legumi e cereali	
	Frittata	
	Verdura di stagione	
	Pane	
	Frutta di stagione	
MERCOLEDÌ	Tortellini al pomodoro	
	Mozzarella	
	Bietola	
	Frutta di stagione	
GIOVEDÌ	Risotto al ragù di pesce	
	Coniglio al forno	
	Carote lesse/al vapore	
	Frutta di stagione	
VENERDÌ	Pane	
	Risotto al parmigiano	
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	
	Insalata verde	
	Frutta di stagione	
	Pane integrale	

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta olio e parmigiano	
	Coscette di pollo	
	Finocchi crudi in insalata	
	Frutta di stagione	
	pane	
MARTEDÌ	Pasta di farro /integrale al pomodoro e dadini di prosciutto	
	Mozzarella	
	Spinaci	
	Frutta di stagione	
	pane	
MERCOLEDÌ	Risotto alla crema di spinaci	
	Cotoletta di mare	
	Finocchi in insalata	
	Frutta di stagione	
	Pane integrale	
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di carne- passato di verdure o minestra in brodo vegetale	
	Frittata	
	Insalata mista/patate (se il primo è una minestra)	
	Frutta di stagione	
	Pane integrale	
VENERDÌ	Risotto con carotine	
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	
	Finocchi e carote in insalata	
	Frutta di stagione	
	Pane	

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Passato di verdure con pastina di farro	
	Prosciutto cotto	
	Spinaci al parmigiano	
	Frutta di stagione	
	pane integrale	
MARTEDÌ	Risotto allo zafferano	
	Robiola /Mozzarella/parmigiano	
	Bieta lessata	
	Frutta di stagione	
	pane	
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	
	Polpettone di pollo e tacchino	
	Carote a filo	
	Frutta di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Risotto al ragù vegetale	
	uovo	
	Finocchi crudi	
	Frutta di stagione	
	Pane	
VENERDÌ	Pasta integrale al pomodoro e basilico	
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	
	Insalata verde, finocchi e carote	
	Frutta di stagione	
	Pane	

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta integrale al ragù	
	Asiago	
	Bieta lessata	
	Frutta di stagione	
	pane	
MARTEDÌ	Risotto al parmigiano	
	frittata	
	Carote a filo	
	Frutta di stagione	
	pane integrale	
MERCOLEDÌ	Orzo al pomodoro e basilico	
	Arista di maiale al forno	
	Fagiolini lessati	
	Frutta di stagione	
	Pane	
GIOVEDÌ	Pasta con ceci al pomodoro	
	Prosciutto crudo o bresaola	
	Polpette di verdure	
	Frutta di stagione	
	Pane	
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	
	Medaglioni/Hamburger/polpette di pesce	
	Insalata mista	
	Frutta di stagione	
	Pane integrale	